

M2a

# Station 1



## Material:

1 Mini-Trampolin, 1 Basketball, 3 Weichböden

## Aufgaben:

- 1) Springen Sie vom Mini-Trampolin ab und fangen Sie den zugeworfenen Basketball in der Luft!  
Achtung: Keine gefährlichen Sprünge (Salti etc.)!
- 2) Untersuchen Sie, welche Druckbedingungen an dieser Station besonders hoch sind!  
Hinweis: Auf der Rückseite finden Sie noch einmal sämtliche Druckbedingungen aufgelistet!

M2 b

# Station 2



## Material:

1 kleiner Kasten, 1 Tennisball, 1 Basketball, 1 Medizinball

## Aufgaben:

- 1) Versuchen Sie, aus ca. 3 Meter Entfernung den jeweiligen Ball so zu werfen, dass dieser im Kasten liegen bleibt.
- 2) Untersuchen Sie, welche Druckbedingungen an dieser Station besonders hoch sind!  
Hinweis: Auf der Rückseite finden Sie noch einmal sämtliche Druckbedingungen aufgelistet!

# Station 3

M2 c



## Material:

2 Basketbälle

## Aufgaben:

1) Versuchen Sie beide Basketbälle gleichzeitig prellend hochzuhalten. Der Abstand zwischen den Bällen beträgt ca. 3 m. Sie bewegen sich mit Side-Steps zwischen den Bällen hin und her!

Dauer: jeweils 1 Minute

2) Untersuchen Sie, welche Druckbedingungen an dieser Station besonders hoch sind!

Hinweis: Auf der Rückseite finden Sie noch einmal sämtliche Druckbedingungen aufgelistet!

M3

## Auswertung der Stationen

Druckbedingungen	Station 1 (Trampolin)	Station 2 (Zielwurf)	Station 3 (Prellen)
<i>Präzisionsdruck</i>	- ----- +	- ----- +	- ----- +
<i>Zeitdruck</i>	- ----- +	- ----- +	- ----- +
<i>Komplexitätsdruck</i>	- ----- +	- ----- +	- ----- +
<i>Situationsdruck</i>	- ----- +	- ----- +	- ----- +
<i>Belastungsdruck</i>	- ----- +	- ----- +	- ----- +
	- ----- +	- ----- +	- ----- +